

Thema: Smartphone, Tablet und Co. – So vermeiden Sie digitalen Stress für die Augen!

Beitrag: 1:34 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Computer, Smartphones und Tablets bestimmen neben dem TV zunehmend unseren Alltag. Allein 60 bis 80 Mal schaut der Deutsche – im Alter zwischen 30 und 45 Jahren – jeden Tag auf sein Smartphone, fünf bis sieben Stunden auf einen Computerbildschirm und zum Entspannen guckt er noch drei Stunden fern. Für die Augen kann das puren Stress bedeuten. Warum das so ist und wie Sie das vermeiden können, weiß meine Kollegin Jessica Martin.

Sprecherin: Ob nun Laptop, Smartphone, Tablet oder eReader – irgendein Gerät hat Blogger und Buchautor Nico Lumma immer in der Hand. Und das hat sich auch bemerkbar gemacht.

O-Ton 1 (Nico Lumma, 0:18 Min.): „Also, meine Augen sind etwas genervt davon. Und ich hatte immer öfter abends Kopfschmerzen. Ich lese nun auch beruflich viel. Das ist nicht so, dass ich das einfach mal lassen könnte. Und man hat ja die üblichen Tricks: Man guckt ein bisschen über den Bildschirm hinaus und fokussiert anders oder man dimmt die Bildschirmhelligkeit ab.“

Sprecherin: All das hat aber nur bedingt geholfen. Und das hat einen guten Grund, sagt Augenoptiker Kay Dollt.

O-Ton 2 (Kay Dollt, 0:18 Min.): „Wir Deutsche verbringen am Tag mittlerweile zehn Stunden an verschiedenen Bildschirmen – von Tablet, Smartphones bis hin zum Computer. Und unsere Augen sind für diese permanenten Wechsel zwischen der Ferne und den verschiedenen Nahdistanzen einfach nicht ausgelegt und das Ganze kann eben zu Anstrengung und damit auch Anspannung und eben digitalem Sehstress führen.“

Sprecherin: Dagegen hilft, das Smartphone einfach mal in der Tasche zu lassen. Allerdings ist das im Alltag ganz schön schwierig.

O-Ton 3 (Kay Dollt, 0:15 Min.): „Daher gibt es digitale Brillengläser, zum Beispiel von ZEISS, die eben gezielt eine Nahunterstützung mit drin haben, um das Auge da zu entlasten, dass die Augenlinse weniger sich anstrengen muss oder weniger arbeiten muss und dadurch das Ganze eben wesentlich angenehmer wird und diese Beschwerden eben auch weniger werden.“

Sprecherin: Blogger und Buchautor Nico Lumma hat die digitalen Brillengläser getestet und ist positiv überrascht.

O-Ton 4 (Nico Lumma, 0:11 Min.): „Ich habe das Gefühl, dass es mir leichter fällt zu lesen. Also gerade, wenn ich mein Smartphone raushole und kurz einen Blick drauf werfe, merke ich, dass ich schneller fokussieren kann. Und im Endeffekt habe ich abends viel weniger Kopfschmerzen.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie auch viel vorm PC sitzen oder viel mit dem Smartphone und Tablet arbeiten, einfach mal beim Augenoptiker testen lassen, ob Sie bereits unter digitalem Sehstress leiden. Weitere Infos dazu finden Sie im Internet auf www.zeiss.de/augenstress.

Thema: **Smartphone, Tablet und Co. – So vermeiden Sie digitalen Stress für die Augen!**

Interview: 1:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Computer, Smartphones und Tablets bestimmen neben dem TV zunehmend unseren Alltag. Allein 60 bis 80 Mal schaut der Deutsche – im Alter zwischen 30 und 45 Jahren – jeden Tag auf sein Smartphone, fünf bis sieben Stunden auf einen Computerbildschirm und zum Entspannen guckt er noch drei Stunden fern. Für die Augen kann das puren Stress bedeuten. Warum das so ist und wie Sie das vermeiden können, verrät Ihnen Augentoptiker Kay Dollt, hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo!“

1. Herr Dollt, wie wirkt sich das ständige Schauen auf einen Bildschirm auf unsere Augen aus?

O-Ton 1 (Kay Dollt, 0:18 Min.): „Wir Deutsche verbringen am Tag mittlerweile zehn Stunden an verschiedenen Bildschirmen – von Tablet, Smartphones bis hin zum Computer. Und unsere Augen sind für diesen permanenten Wechsel zwischen der Ferne und den verschiedenen Nahdistanzen einfach nicht ausgelegt und das Ganze kann eben zu Anstrengung und damit auch Anspannung und eben digitalem Sehstress führen.“

2. Und wie wirkt sich das dann auf uns aus?

O-Ton 2 (Kay Dollt, 0:05 Min.): „Brennen in den Augen am Abend oder auch Kopf- und Nackenschmerzen können da die Folge sein.“

3. Was hilft gegen diesen digitalen Augenstress?

O-Ton 3 (Kay Dollt, 0:22 Min.): „Ja also, kurzfristig kann es schon helfen, nicht ganz so häufig aufs Telefon zu schauen, was im Alltag nicht ganz so einfach ist. Daher gibt es digitale Brillengläser, zum Beispiel von ZEISS, die eben gezielt eine Nahunterstützung mit drin haben, um das Auge da zu entlasten, dass die Augenlinse weniger sich anstrengen muss oder weniger arbeiten muss und dadurch das Ganze eben wesentlich angenehmer wird und diese Beschwerden eben auch weniger werden.“

Augentoptiker Kay Dollt, vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, gerne! Danke!“

Zwischenmoderationsvorschlag: Ob nun Laptop, Smartphone, Tablet oder eReader – irgendein Gerät hat Blogger und Buchautor Nico Lumma immer in der Hand. Und das hat sich auch bemerkbar gemacht. Wie, verrät er uns jetzt selbst. Hallo!

Begrüßung: „Moin!“

1. Herr Lumma, Sie haben selber zugegeben: Ohne Display geht bei Ihnen nix. Aber was sagen eigentlich Ihre Augen dazu?

O-Ton 1 (Nico Lumma, 0:35 Min.): „Also, meine Augen sind etwas genervt davon. Ich habe viel gelesen, schon immer, aber zuletzt eben immer auf Laptop, Smartphone, Tablet und eReader. Und ich hatte immer öfter abends Kopfschmerzen. Ich lese nun auch beruflich viel. Das ist nicht so, dass ich das einfach mal lassen könnte. Und man hat ja die üblichen Tricks:

Man guckt ein bisschen über den Bildschirm hinaus und fokussiert anders oder man dimmt die Bildschirmhelligkeit ab. Das hat aber alles bei mir nur bedingt geholfen. Dann kam die Idee mit den digitalen Brillengläsern um die Ecke. Und ich habe das dann einfach mal genutzt und stelle fest: Ich habe abends nicht mehr diese Kopfschmerzen.“

2. Was genau hat sich mit den digitalen Brillengläsern noch verändert?

O-Ton 2 (Nico Lumma, 0:14 Min.): „Ich habe das Gefühl, das ich besser fokussieren kann, dass es mir leichter fällt zu lesen. Also gerade, wenn ich mein Smartphone raushole und kurz einen Blick drauf werfe, merke ich, dass ich schneller fokussieren kann. Und im Endeffekt habe ich abends viel weniger Kopfschmerzen.“

Blogger Nico Lumma, vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne! Tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie auch viel vorm PC sitzen oder viel mit dem Smartphone und Tablet arbeiten, einfach mal beim Augenoptiker testen lassen, ob Sie bereits unter digitalem Sehstress leiden. Weitere Infos dazu finden Sie im Internet auf www.zeiss.de/augenstress.